



Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS) La Higiene y Lavado de las Manos

¿Qué es la higiene de las manos?

La higiene de la manos se refiere al uso de un agente limpia-manos o al uso de lociones a base de alcohol para frotarse las manos para detener epidemias de enfermedades contagiosas.

¿Cómo me lavo las manos con agua y jabón?

El agua corriente y el jabón eliminan la suciedad y las grasas de las manos. Es el método de higiene que debería usarse siempre que las manos estén visiblemente sucias.

- Abra el grifo y deje que corra el agua hasta que se ponga tibia.
- Humedezca las manos y aplique jabón. La frote sus manos hasta que se forme una espuma. Cubra y frote todas las superficies de las manos. Produzca espuma y frote durante un mínimo de 15 segundos. Enjuague sus manos completamente.
- Seque sus manos con una toalla de papel limpia o con un secador de aire. Tire la toalla en un recipiente de basura.

¿Cómo se usan las lociones a base de alcohol para frotarse las manos?

Los agentes limpiadores de mano con base de alcohol reducen significativamente el número de gérmenes en la piel, actúan rápidamente y causan menos irritaciones a la piel que el lavado de las manos frecuentes con jabón y agua. Los agentes limpiadores de mano no trabajan bien cuando hay suciedad visible en la piel porque la suciedad no se suelta y enjuaga con el agente limpiadores de manos como lo hace con el lavado de jabón y agua.

- Aplique el producto en la palma de una mano y frótese las manos, cubriendo así toda la superficie de las manos y dedos, hasta que las manos estén secas.
- Para el nivel más alto de efectividad, busque productos que contengan un mínimo de 60% de alcohol de etilo.

Las uñas largas o las uñas artificiales hacen que la higiene de las manos sea difícil de lograr. A estas personas se les exige atención extra para fregar las uñas por debajo para quitar la suciedad y los gérmenes. Se recomienda que las personas dedicadas al cuidado de la salud o de pacientes no tengan uñas largas porque trabajan con pacientes que tienen alto riesgo de infección y el no asegurar la higiene apropiada de las manos podría ser peligroso.

Los guantes pueden ser un suplemento útil e importante para una buena higiene. Aunque los guantes pueden proteger las manos contra la contaminación, ellos no siempre previenen la contaminación de las manos. Por esta razón, los guantes no eliminan la necesidad de la higiene de las manos. La higiene de las manos siempre debe ocurrir antes y después del contacto con los pacientes.

Benton-Franklin Health District www.bfhd.wa.gov

Kennewick 586-0207; Pasco 547-9737; Richland 943-2614; Prosser 786-1633

Parts of this document were obtained from Seattle-King County Health Department